
拍手功治百病
坐禪的功能
談三世因果

全方位的健康捷徑（代序）

陳柏達

拍手（鼓掌）是一條趨向健康身心的捷徑，它不但簡單方便，而且效果顯著。不必花錢，就可以改善許多痼疾，只要持之以恆，對身心的助益更是難以盡述。

我第一次領略拍手功的神效，是我搬東西閃到腰，邱老師叫我用力拍手他在我命門後面拉氣，過了一會兒，腰就舒服了。

有一次，一個人身上長了嚴重的骨刺（西醫叫做「骨質增生症」），他拄著拐杖，被家人攙扶進門，邱老師在他背後拍打脊椎，把他阻塞的氣脈拉動，然後叫他一直拍手。經過了一個鐘頭左右，那位長骨刺的先生居然不用拐杖，也不必家人攙扶，獨立地走回去。

台東知本有一家飯店的老板娘，精神錯亂。邱老師在她的穴道上打了一掌，她久年的精神疾病，獲得痊癒。

這幾個實例，激發我向邱老師學習氣功的決心。天下有這麼好的功法，可以利己利人，何樂而不為呢？

我練成拍手功（聲納氣功）和舉手功（板凳神功）後，迫不及待將它介紹給親朋好友分享。由於這套功法，能排除感染的陰寒穢氣，行醫濟世的秋東兄特別需要，所以我先介紹給他。秋東兄，以前就曾練過數種氣功，他沒有以先入為主的成見來加以排斥，而且認真地學習和體驗。治病時，除了開給患者中藥處方外，還鼓勵他們練習拍手功，因此達到事半功倍的效果。

我覺得拍手是一種全方位的保健運動。許多有疑難雜症的人，拍手後，往往產生出乎意料的效果。

例如：往在嘉義市興安街的陳神助先生，身上有許多痼疾。他的太陽穴（台語叫做「鬢邊」）經常刺痛，鼻子患有慢性的鼻竇炎，耳朵有中耳炎，舌下的唾液腺因為阻塞而時常口乾舌燥，喉嚨的小肉垂「鐘仔」功能失調，咳嗽聲經年不斷，胃出血的毛病八年沒有斷根，腰常閃到，許多中醫師都診斷他腎虧，他吃了好幾斤的補腎藥，敗腎的陰影仍然揮之不去。他練了四、五個月的拍手功和舉手功，全身的毛病竟然一掃而空。

嘉義縣番路鄉隙頂「天元宮」，有一位信徒因為尿毒，每一個星期必須洗腎三次，邱老師教他拍手功，他每天用力拍了一、兩千下。三天後，他開始尿出血

來，他很恐懼，跑去請教邱老師，邱老師告訴他：「你拍手已經顯現效果了，你本來不會尿尿，現在尿血，表示腎氣已經動了，你繼續拍手，而且每天拍一萬下，可能會好！」

那位尿毒的先生，遵照邱老師的話去做，每天拍手一萬下，兩個星期以後，尿尿就正常了。他喜出望外地告訴邱老師：「我會尿尿了，真高興！」邱老師幽默地說：「尿尿是一件平常的事，你有什麼好高興的呢？」他答道：「你怎麼曉得沒有尿的痛苦？我已經很久沒有尿了。」

高雄市的洪先生患有糖尿病、坐骨神經痛、脊椎糜爛、陽萎、長年被病苦折磨，苦練半年多的拍手功和舉手功，身上的疾病全部消失，而且重振雄風。

以雅石臺座及精緻屏風聞名全省的屏東懷碩軒主人高良先生，曾因胃病而服用了十幾瓶胃乳。前年，當他正要去掛號看病時，我建議他嘗試拍手，他立刻用力拍了二十幾分鐘，汗流浹背，他說：「我的胃已經舒服很多了！」從此以後，他每天拍手，竟然不必再吃胃藥了。

屏東市仁愛國小陳連竹主任，長年拍手下來，他說：「現在打電腦好幾個鐘頭，都不會勞累！」

其他因拍手而癒病的實例不勝枚舉，例如：感冒的人，拍手拍到流汗為止（約二十分鐘）感冒立刻痊癒；喝醉酒的人，拍手拍到流汗，酒醉就會全退；開車愛睏的人，把車子停妥拍手一陣子，睡意會消除；心臟無力，心律不整的人，拍手二、三個月，會有改善；糖尿病的人拍手，血糖指數會逐漸正常；手指酸麻或顫抖的人，拍手一、二個月，會痊癒；高血壓的人拍手，血壓會下降；低血壓的人拍手，血壓會上昇；痛風、頭暈、頭痛、鼻子過敏的人，拍手會逐漸痊癒；精神不振、容易疲勞、火氣大的人，拍手會慢慢改善；孩童和青少年拍手，能消除「牛脾氣」和暴力傾向，並增進讀書效率；開車的人，遇到紅燈，拍手不會無聊；修行人拍手，身心會調和，每天都知道自己修行進步的速度；罪犯或造惡的人拍手，會變化氣質，消除邪戾之氣；行善之人拍手，會身心勇健；失業的人，練成拍手功、舉手功、自療氣功和醫學禪功，可成為氣功師。

大家都拍手，不但社會祥和，而且全民健保就可以節省一筆天文數字的醫藥開支。

拍手為什麼會有這麼神奇的功效呢？因為我們的手上有數百個穴位，拍手時可以振盪氣脈，帶動十二經脈和奇經八脈（含任督二脈）的循環，而且把身上陰

寒和污穢之氣從十個手指的尖端排出去。（參見柳泰佑博士所著《高麗手指鍼，十四氣脈穴位圖》）

中醫說：所有的疾病都是氣血失調所造成的，血靠氣來引導，因此氣是健康的關鍵。氣的順暢與否會影響生理機能、內外分泌、血液循環系統、呼吸系統、神經系統、消化系統、免疫系統等。拍手既然可以促進氣血的通暢，當然可能改善疑難雜症。

我練了拍功和舉手功後，全身從未酸痛、扭到、閃到和感冒，恢復了十多年前的體能和耐力。以前我連續講三節課就會累，現在講一整天的課也不累，甚至開車到台北，中途不休息也不疲憊。中午不必睡午覺，終日工作不易疲倦或煩躁。嘴裏充滿唾液（口水），所以不會口渴，喝茶像遊戲一樣好玩，視力和聽力都大有進步！夏天身體涼爽，不用風扇和冷氣；冬天身體溫暖，不用毛衣和外套。我每天修行和練功五個小時，想到修行，我就神采奕奕，內心常充滿著法喜，一點都不會孤單或無聊。這套功法實在太神奇了！感謝邱老師及西藏的高僧！

秋東兄利用懸壺濟世之餘，寫第一本拍手功的書來利益眾生，真是功德無量！每當我拜讀他的大作，總被精闢的見解，流暢的文筆和實用的立論所感動，但

願大家也能一齊分享這份喜悅！（88年3月）

自序

由於諸多因緣的巧合，以及一時的靈感，使我起意出版《拍手功治百病》這樣一本小書。我完全是以一種做功德、增福報的心情來出版這本書。我自認是一個福薄慧淺，業障深重的人，自從大學時代接觸佛學，並獲讀《了凡四訓》之後，就認定「行善積福，修持發慧」才是此生最值得努力追求的目標。爾後我完成學業，執教師專、師院，一面研究中醫、氣功，考取中醫師執照，業餘行醫十多年，義務撰寫養生治病的文章於雜誌上發表。從教授職務退休，繼續醫務，義務傳授氣功，並定期從屏東至台中、台北義診，在電話中義務為許多病患解決疾苦；近年又在自宅開辦免費的兒童讀經班、成人讀經養生班，一切所作所為，無非依循同一個理念。

拍手功是我所練過的許多種氣功中，方法最簡單，效果最神速的一種功法，值得把它推展成一種全民性，甚至是全國性的一種氣功。不但台灣地區所有的人有必要知道這種功，甚至港、澳、大陸以及全世界的人都有必要鍛鍊這種功。希望這本書推出之後，有緣的讀者實際體驗它的療效後，能不吝將各種不同的療效

告知於我，以便匯集更多資料，增印於書中，使人加強信心。

據報導，台灣醫藥界濫用抗生素、類固醇已到了非常可怕的地步，以致許多孩子乃至成人免疫力持續下降，細菌病毒的抗藥力越來越強，到最後連最厲害的抗生素也無法消滅，這時患者的免疫系統就是全面崩潰，於是高燒不退，持續發炎，最後只有走向死亡一途。目前台灣的各種病患越來越多，全民健保的虧損越來越嚴重，不久之前，報紙說，政府為了辦全民健保，去年必須透支二百億台幣，十分令人憂心。因此，我希望此書之出版能對國人的健康有大幫助。希望看到此書，而身心罹患各種疾苦的人，不要猶疑，不要偷懶，即知即行，在數天之內把身體轉弱為強，讓自己活得開朗，活得愉快自在。

本書的出版雖然主要的目的是宣揚拍手功，但是本書附錄裡的文章，其重要性實不亞於正文。甚至可以說附錄的價值超過正文。這樣的編排，雖不免於喧賓奪主，但這是一種利益眾生的善巧方便，也是《黃帝內經》所謂：「急則治其標，緩則治其本」的意思吧！老實說，拍手功是治百病之標，附錄中所說的簡易氣功六種，健康的食物、節制性行為，這些也都是治百病之標。至於百病之本何在？答曰：在心性。心性的污染與煩惱才是百病之本。要治療百病之本必須誦讀思

細讀聖人的經典，並依法修持。所以本書的附錄，最後一篇是勸勉大家讀經。三教經典包含醫經，整個來說似乎內容浩瀚，思想複雜，但不妨從一些根本而初機的經典入手，這些根本而初機的經典就是儒家的四書、易經以及道家的老子道德經，這幾種經典對於吾人的心性修養已有莫大的助益。以此為基礎，若有餘力，可進而探討莊子、佛經，以及其他道家、中醫養生經典。

各位讀者若能實際修練本書所說的拍手功、簡易氣功六種，並注意食物的選擇，節欲固精，不出一、二星期，身體必可轉弱為強，迅速提昇免疫力，獲得一般標準的健康。但以更高的標準來看，這只是「粗安」的狀態，尚未達到理想的境界，一個人真正的健康必須是身心靈整體的健康，若欲達到此境界，必須進一步在心靈上修持、修煉、修養，這就有賴於誦讀三教經典了。透過過去聖哲傳下來的靈修之法，配合肉體的鍛鍊，一個人才能從生命的深處真正得到安祥、喜樂、自在。

為了普利大眾，廣結善緣，筆者在此鄭重宣佈：此書出版後，開放版權，歡迎助印、附印、翻印、翻譯。若有台灣各地慈善團體或善心人士，發心大量以此書廣贈親友與人結緣，可直接接洽屏東市東陽印刷廠請求再版，或直接拿去各地

印刷所翻印，不須事先徵得筆者的同意。筆者更希望本書能有人發心把它翻成大陸通用的簡體字以及世界各國文字，把這個最簡單、最速效的功法，普傳全世界。

筆者相信，全國大眾若能實際鍛鍊本書所說的拍手功以及本書附錄所說的簡易氣功，許多輕微的疾病，甚至是中度的疾病，不需服藥，即可於短期之內好轉並痊癒，只要持之以恆，終身修煉不怠，必可節省不計其數的醫療費用和因看病而花掉的時間。

本書的出版，首先必須感謝邱水旺老師和陳柏達教授的教導並作序。由於陳教授的推薦、介紹、示範，筆者才有緣認識邱老師，並跟他學習拍手功。他們兩位都是行菩薩道的人，所以不會藏私，歡喜與人廣結善緣。由於邱老師的鼓勵，我才提筆寫出「拍手功治百病」和「再談拍手功治百病」二文發表於雜誌，有了這兩篇文章的基礎，我才起意增寫一篇「拍手功簡介」，再加上一些與養生健康有關的文章作為附錄，合成一本成本低，可以大量與人結緣的小冊子。

侯秋東序於上善養生齋

八十八年三月

附錄修養篇

性分不可使不足，故其取數也宜多，曰窮理，曰盡性，曰達天，曰入神，曰致廣大，極高明。情欲不可使有餘，故其取數也宜少，曰謹言，曰慎行，曰約己、曰清心，曰節飲食，寡嗜慾。

大其心，容天下之物；虛其心，受天下之善；平其心，論天下之事；潛其心，觀天下之理；定其心，應天下之變。

鍊心如鍊金，百鍊而後為真金，百鍊而後為真心。

清明以養吾之神，湛一以養吾之慮，沈謦以養吾之識，剛大以養吾之志，果斷以養吾之才，凝重以養吾之氣，寬裕以養吾之量，嚴棱以養吾之操。

馮少墟云：凡人拈花弄月，尋山問水，便覺天趣盎然，而況存心養性，直達真源，上下古今，都在這裏，此中樂趣，更復何如！

以虛養心，以德養身，以仁養天下萬物，以道養天下萬世。

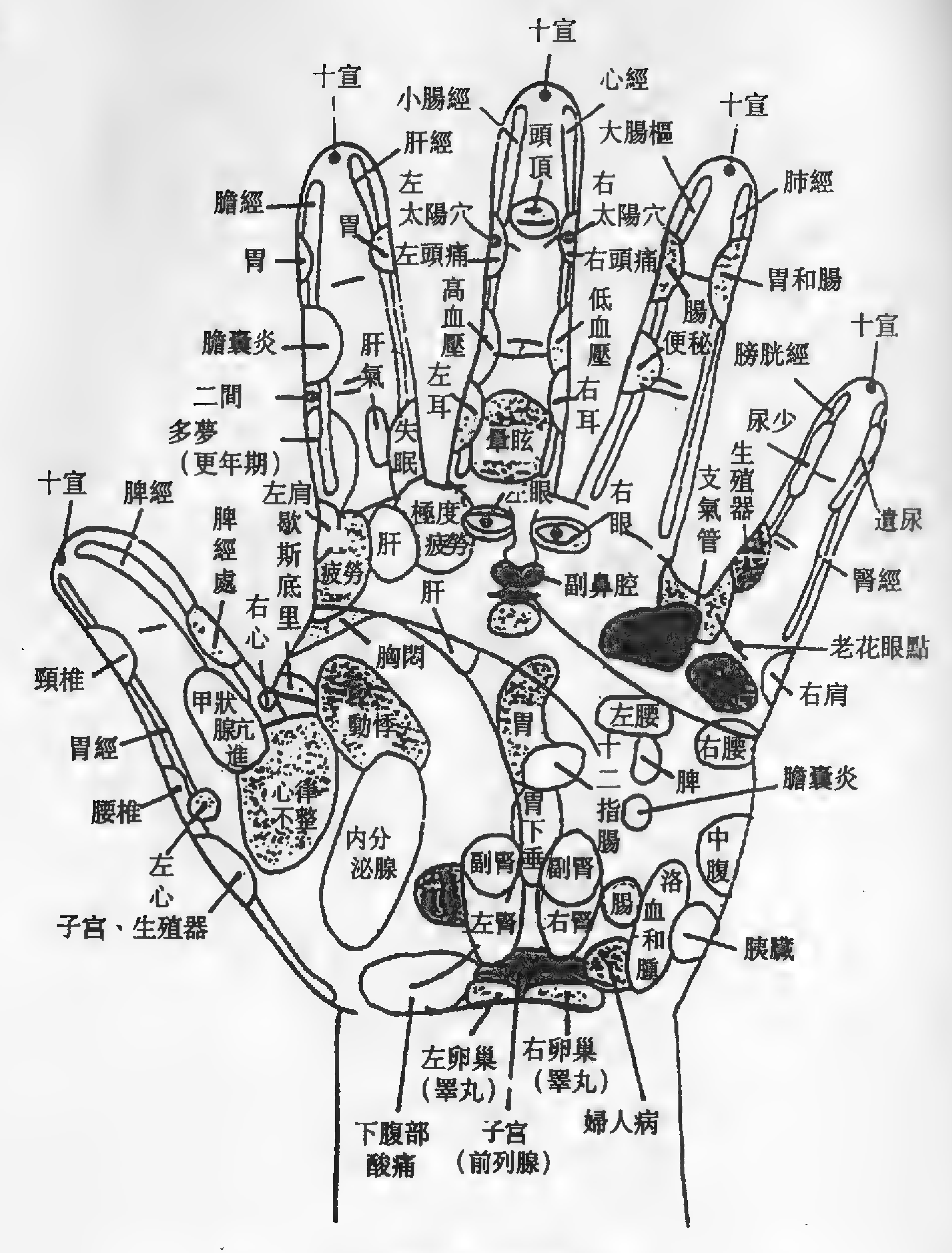
就性情上理會，則曰涵養；就念慮上提撕，則曰省察；就氣質上銷鎔，則曰克治。

人心如穀種，滿腔都是生意，物欲錮之而滯矣；然而生意未嘗不在也，疏之而已耳。人心如明鏡，全體渾是光明，習染熏之而暗矣；然而明體未嘗不存也，拭之而已耳。

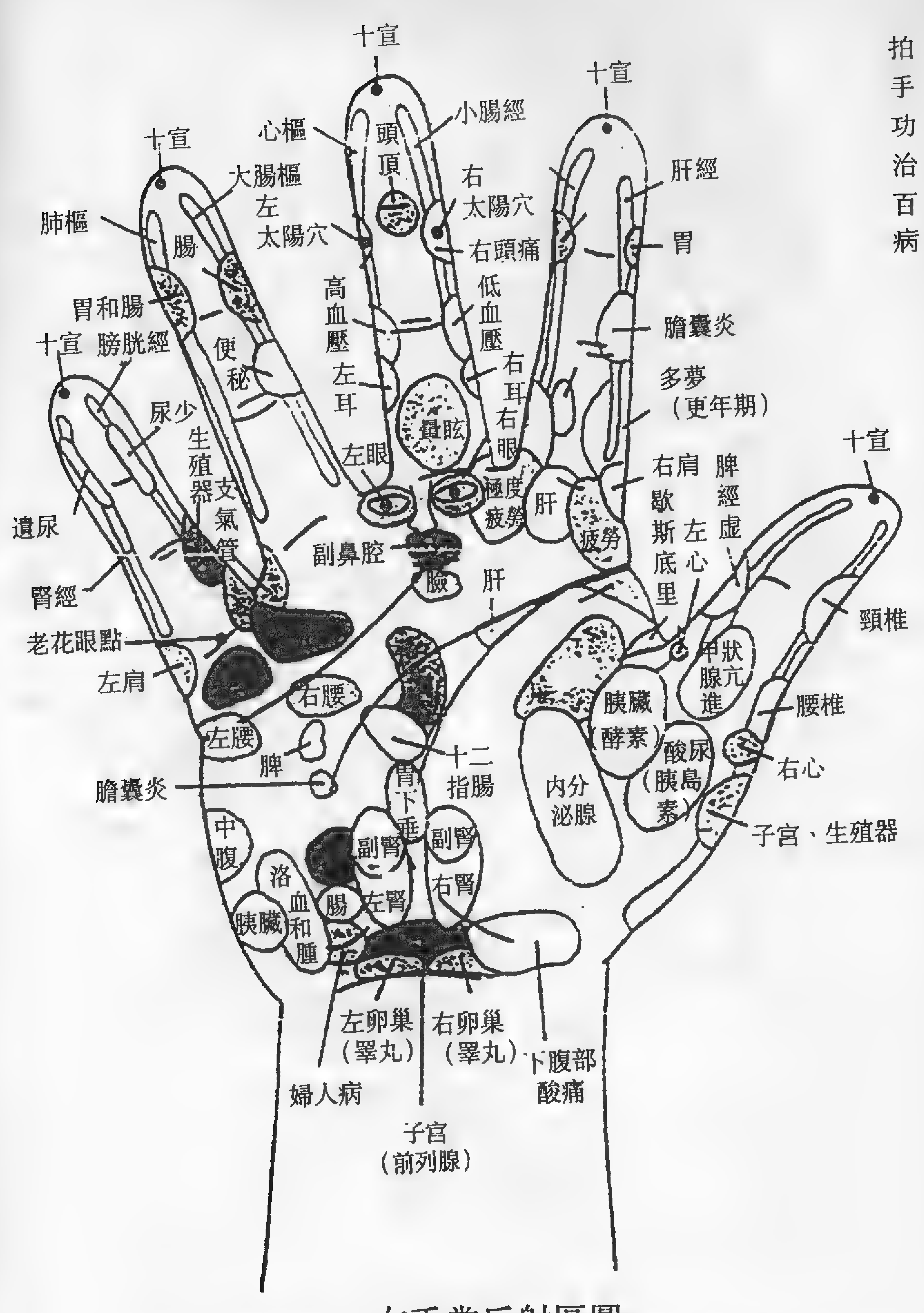
人之心胸，多欲則窄，寡欲則寬。
人之心境，多欲則忙，寡欲則閒。
人之心術，多欲則險，寡欲則平。
人之心事，多欲則憂，寡欲則樂。
人之心氣，多欲則餒，寡欲則剛。

忿如火，不遏則燎原；慾如水，不遏則滔天。
懲忿如摧山，窒慾如填壑，懲忿如救火，窒慾如防水。
只是心不放肆，便無過差；只是心不怠忽，便無逸志。
世路風霜，吾人鍊心之境也；世情冷煖，吾人忍性之地也；世事顛倒，吾人修行之資也。

名譽自屈辱中彰，德量自隱忍中大。



左手掌反射區圖
（參見笛藤出版公司《手掌刺激健康法》一書）



右手掌反射區圖
（參見笛藤出版公司《手掌刺激健康法》一書）

拍手功簡介

一、簡介拍手功發明人——邱水旺老師

本功乃得自於邱老師水旺先生之傳授。老師生於民國四十八年，高雄縣美濃鎮人，今年（八十八年）四十一歲。當他廿九歲時，因得骨癌，由朋友介紹，於農曆十二月二十日到西藏某喇嘛廟學習身心修煉之法，其後往來西藏與台灣多次。在卅四歲時，因打坐時氣機阻塞，半身麻痺，忽憶及西藏練禪功時，師父總是會牽著自己的手連拍多次，心想其中必有道理，如果此時好好用力拍手，或可治好半身麻痺之症。遂開始拚命拍手，拍到雙掌烏青，滿身大汗，全身覺得非常舒暢。從此，每天花很多時間在拍手上，身體越來越好，健康大有起色。因此，發覺拍手是完全沒有副作用，可以治療百病的運動。

由於認真修煉各種氣功，加上他自己對食物療法的講求，邱老師目前幾乎已完全脫離癌症的魔掌，並成為擅治種種疑難雜症及癌症的氣功師。

（忿怒如烈火，利欲如鋒銛，終朝長戚戚，是名阿鼻獄。顏子安陋巷，孟子養浩然，富貴如浮雲，是名極樂國。孝悌通神明，忠信行蠻貊，積善來百祥，是

名作因果。仁，人之安宅。義，人之正路，行之誠且久，是名光明藏。道德修一身，功澤被萬物，為聖為大賢，是名佛菩薩。言為百世師，行為天下法，久久不可俺，是名不壞身。）

二、拍手功所對治的各種疾病

根據邱老師所說及筆者臨床經驗，拍手功幾乎可以對治一切急慢性病。

一般最常見的急性病乃是感冒發燒、頭痛、鼻塞、流鼻水、咽痛、咳嗽。感冒的一切症狀中，以發燒最為可怕難過。小孩發燒則怕把頭腦燒壞，成人發燒也是非常損云氣，拍手功最奇妙之處在於，自覺快要燒起來，額頭開始有點熱熱時，趕快用力拍手不停，可以讓它燒不起來。當然這時必須用力拍才有效，不要怕痛，越痛效果越好，小孩若自己不拍，大人可以拉著小孩的手拍，寧可讓小孩拍得痛哭起來，也不要讓小孩打針，打針有副作用，拍手沒有副作用，頂多痛一陣子就好了。

拍手功可以提昇免疫力，對於平常容易感冒的人非常有效。也就是說，平常多練拍手可以減少感冒的次數，萬一感冒了，趕快加緊拍手，也可以使感冒的各種症狀如頭痛、鼻塞、咳嗽加速痊癒。

紅斑性狼瘡是一種免疫細胞不足的病，拍手功既可提高免疫力，當然也可以治療紅斑性狼瘡。不過這種病搞不好會有生命危險，因此治療它不可只靠拍手功，也應服用提昇免疫力的中藥及食物。

邱老師強調，癌細胞是一種厭氧細胞，它們不需氧氣即可生存繁殖。拍手功可以補充吾人體內的氧氣，故可以保護體內的正常細胞，以抑制癌細胞的複製。再者患癌的人通常他們的血液酸性成分太多，拍手功可以加速排除多餘的酸性物質，使血液變成健康的弱鹹性。邱老師以他自已得骨癌的親身經驗說，癌症到了末期，身體非常的虛，看到食物根本不想吃，即使勉強吃也是一點味道都沒有，另外，患癌的人內心非常害怕恐懼，精神瀕於崩潰。拍手功是一種非常陽剛的氣功，可以提振體內陽剛之氣，打開胃口，使人有信心，有活力，因此拍手功可以抗癌。當然抗癌的成功與否，還要看有沒有好好配合食物療法及中藥療法。

拍手功能改善一切慢性病，包括全身關節酸痛、冬天手腳冰冷、頭暈頭痛、身體虛弱、心悸冷汗、憂鬱恐懼、肥胖、血壓太高、血壓太低、糖尿病、尿毒、肝病、胃病、氣喘、心肌梗塞、惡夢、反應遲鈍、老人腦力退化健忘、女人經痛、神經衰弱、脾氣暴燥、皮膚病、近視遠視、老花眼、青光眼、白內障、飛蚊症

、散光、目視不清、眼痛、眼澀、乾眼症、耳鳴、重聽、下痢、便秘、口臭、口苦、口乾、呃逆、夢遺、滑精……等等。

三、拍手功的練法

（一）以拍手的打擊面來分，可分為：

（1）標準的拍手功：這種拍手功必須使盡最大的力量來拍手，因此它發出的聲響最為清脆響亮。方法是將十指張開，兩手的手掌對手掌，手指對手指用力拍擊。這種拍法邱老師把它叫做「實心掌練法。」它的優點是打擊面最完全，刺激量最大，所以治病強身的效果最好，其缺點是，練習時所發出的噪音相當令人難以消受，容易引起家人及周遭人士，或鄰居的抗議，所以只適合於空曠之處練之。

（2）變通的拍手功：為了減少練功時的躁音，邱老師教人用「空心掌」拍手，也就是練功時將手掌弓起，拍手時手指仍應張開，拍下去時，只有拍到手指尖及手掌的邊緣部份，第二指節第三指節以及掌心部份就拍不到，因為縮小打擊面，所以效果會差一些，但只要拍打久一點，不會無效。

另一種變通的拍法是局部拍手，即以右手的四指拍左手的四指，以右手掌的

右側拍左手掌的右側，以右手掌的左側拍左手掌的左側；以右手掌的上部拍左手掌的下部，以右手掌的下部拍左手掌的上部，以右手掌的下部拍左手掌的掌心，以左手掌的下部拍右手掌的掌心。如此輪流拍打，時間可能耗費久一點，但如此拍法，製造的躁音量較少，容易被週遭的人接受。

（二）以拍手時的姿勢來分，可分為：

（1）坐著拍手：此法適用於搭車外出時。

（2）站著拍手：此法適用於公園的樹下乘涼時。

（3）一面走一面拍手：此法適用於爬山或散步時。

（4）原地踏步拍手：此法適用於家中及戶外。

此上四種姿式，以第三、四種手腳並動的效果較好。

四、練拍手功的時間與地點

拍手功不宜在剛吃飽後練，否則會妨礙消化。飯後至少要過半小時才能練。提倡拍手功的陳伯達教授常建議人，開車若遇到紅燈是最好的拍手時機，若將車窗關起來，聲音不易傳達於外，不致於製造躁音，一面等綠燈，一面拍手，善用零碎時間，一舉兩得，極適合繁忙的工商社會人士。

理論上說，只要不是肚子飽，隨時皆適合練拍手功，但對於上班的人來說，可能練功比較沒有那麼方便。所以上班的人最好利用早餐前或晚餐後半小時練功。俗語說，一日之計在於晨，利用清晨早餐前幾分鐘，拍手刺激手上身體各部反射區，以活化全身各組織器官，兼可提振精神，使身體發熱，對一天的心情是很有助益的。晚餐後略事休息，一面散步一面拍手，可幫助消化，又可消除每天累積的身心污染，確是有必要的。

以筆者個人的經驗，山上林木茂密，無人之處是最好的拍手地點，一面爬山，一面呼吸山間馥郁芬芳的芬多精，對健康的效益是最明顯的。退而求其次，人跡罕到的公園，空氣清新，也是練拍手功的好所在。再退而求其次，自家的客廳、書房、卧室，只要空氣流通，不會影響週遭的人都適合拍手。

在各級學校裡，若由校長、教師們帶動學生們拍手，這是最有功德之事。只要利用下課時間，操場裡、教室中、走廊上，何處不是拍手的好地方。若是在教室中拍手時，有人利用下課十分鐘補眠，則練者只適合用空心掌或局部拍手法。

五、餘論

拍手功雖號稱可以治百病，但這並不是說，一切的病只要練拍手就可以完完

全全治癒，可以不必注意飲食，可以不吃中藥，可以不練其他的功法。所謂拍手治百病，只是使身心上一切疾病獲得改善、減輕痛苦。若想百分之百治癒各種慢性病，患者仍須配合其他功法，注意飲食，服用對症的中藥才行。

依我個人體驗，若是用大力拍手，正常人每天清晨拍五分鐘，就可啟動一天的活力。若想很快治好難纏的慢性病，必須每天抽出至少半小時，狠狠地拍手，不要怕痛，也不要怕耗費時間。有的人很怕痛，只願輕輕地拍，則需多花一些時間拍手。最近我在治一位腎萎縮患者，我教他一天拍三次，每次半小時，還一面走路一面拍，配合服用中藥及吃生冬瓜、大黃瓜，效果非常明顯。

懷孕的人任何運動都不宜太激烈，否則有傷胎之虞，練拍手功亦然，不宜發出太大聲響，否則胎兒之神識會受到驚嚇。因此孕婦只宜用空心掌拍，或用局部拍法。

我曾聽說教香功的老師會告訴他的學生說，練香功的人，除了香功就不可以再練其他的功，否則身上的氣會亂掉，香功會練不成。我則以為練拍手功的人也不妨練其他的功，彼此只會相得益彰，不會互相破壞或抵消。

佛教的修行人最好在練拍手功的時候，一面拍手一面念佛，默念於心，不用

出聲，喜歡念咒的人也可以一面念咒一面拍手，念一個字拍手一下，喜歡念心經的人，念一次心經剛好可以拍二百六十下。這是將練功與修行結合起來，一舉兩得。

老年人體弱兩腳無力，練拍手功時，最好一面走一面拍，或一面拍一面踏步，若只是坐著拍手，而兩腳不動，氣血灌注兩手過多，雙腳將更加無力，切忌，切忌！

拍手功治百病

今年（八十七年）四月，有一天，屏東師範學院老同事陳柏達教授偕同幾位朋友來到我的診所，向我介紹他近四個月來一直在練的拍手功與板凳神功。陳兄一面說，一面示範動作，引起我極大的興趣，我當場就非常起勁地跟著他拍起手來。後來，由於陳兄的發起，招集了二十人左右，請原創人——邱水旺老師來屏東開班傳授，上課地點在屏東市中山公園體育場司令台後方的廣場，時間是每星期四晚上七點半到九點半。

拍手功的正式名稱叫做「聲納氣功」，「聲納」是海軍軍艦利用儀器所發出的聲音。它可在水中發射，用來偵察潛水艇的存在。可能在練拍手功至純熟階段時，能發出類似的聲響，所以把拍手功定名為「聲納氣功」。為了將它世俗化，使一般人易於瞭解，所以陳教授把它叫做「拍手功」，後來我把它推廣於患者身上，也都順口叫它「拍手功」。

以下談拍手功的起源。目前台灣知道拍手功的人可能仍然不多，知道它的起源的人更少，所以有必要在此交待一下。據陳教授向我轉述，我也約略聽到邱水

旺老師說過，邱老師於十年前去西藏的某喇嘛寺學習醫學氣功，看到喇嘛在練功前都先拍幾下手。邱老師回台灣後，有一天突然悟到，一個人若能很用力地，用兩個手掌相對互相拍打，對於身體健康該有莫大的助益，於是就身體力行，使勁地一直拍，讓它發出極大的聲響，後來發覺，每天努力拍手後，身體的健康大大地改善，最後將體內的寒氣和陰氣，從手心、手背逼出。他自己也從癌症的鬼門關跑出來了。邱老師的拍手功可以說脫胎於西藏的某密宗寺廟，而加以特別的發揮，因此與喇嘛們練的拍手功是不一樣的。換句話說，喇嘛們在拍手時聲音也是很響亮，但他們練拍手的時間並不多，也並未特別強調拍手能治百病，所以也未特別提示拍手的重要性。而邱老師卻非常強調拍手功，認為它能治百病，也認為它是氣功的初步基礎。拍手功若練不夠、練不好，其他的功也很難練得好。

今年（八十七年）九月底，我曾與屏東師院的三位同事到屏東大津不動寺參訪唯勵法師。言談間，我向法師提起最近在練拍手功與板凳神功，法師說，這兩種功，很多年前在西螺七崁的武術館就有在教。十一月十二日下午，我有一位表妹婿從台北樹林來屏東敝診所，我教他拍手功，他告訴我，很多年前，就有人對他說練拍手有益於健康。從以上這兩件事看來，似乎拍手功在台灣由來已久，似

非邱老師首先發明。然而，真理本為天下之公理，天下英雄所見大同，不同的時間，不同的地點，原本可以容許不同的人發現同一種道理。我活到今年五十四歲，生平第一次聽到有人如此信心十足地強調拍手功的療效，這個人是邱水旺老師。

我今年四月開始練拍手功，至今已半年多，一面自己練，一面教患者練，心得已累積不少。不久之前，邱老師在電話中囑咐我，務必把「聲納氣功」及「板凳神功」寫出來，讓社會大眾知道，並說如此有無量功德。陳教授也因邱老師的催促，已搜集許多資料，準備寫一本「鼓掌的哲學」。可見他對拍手功的體悟之深。為了不負邱老師的期望以及改善社會大眾的健康，因此決定發表本文。

我開始練拍手功是在陳教授示範給我看的隔天早上，練了二、三星期，屏東才正式開班，開班之時，我發出的掌聲已經相當響亮清脆，只是功夫尚未爐火純青。我之所以那麼熱衷此道，主因在於陳教授所說的拍手治病的原理，非常合乎醫理，所以我乃能即知即行，付之實踐，雖說我練得不算很勤，但每天清晨練功的十五分鐘，我的確相當賣力地在拍手。那一陣子，我每天走到我住家附近的瑞光國小的教室走廊、前庭或中庭去拍，由於拍手的聲音太響，兩度引起附近住家

的抗議，後來我不得已，只好轉移陣地，到另外的小公園拍。可能由於那裡來往車輛多，噪音本來很大，拍手的聲音相對之下，便不致於太突出，所以數月來，尚未有人抗議。

為了鼓舞讀者們的信心，以下舉一些實例，用以証明拍手功的神奇功效。

數月前，我去台中市「李炳南居士紀念基金會」義診，有一位患者大約五十多歲，得了一種怪症，據說是因學某一種氣功引起，他的氣一直往頭頂的前半部沖，覺得頭皮非常地癢，以至於不得不把頭髮全部剃光，另外，兩隻手臂也是非常地癢，抓得頭皮手臂都破了好幾處。他告訴我他到處醫不好，非常痛苦。我當場就教他，每天拍手三千下，一面拍手，一面原地踏步。此外，我又開給他「強肝解毒青草丸」與一張水藥處方單。一個月後，我又去該會看診，那位患者告訴我，病已好了很多，但只有吃藥不行，非要配合練拍手功不可，而且一天不練都不行。

大約三個月前，台北有一位患者乳部腫痛，已開過一次刀，疑為乳癌復發，我讓她吃非洲野菊苣加明日葉粉末，又教她練拍手功，二星期後，腫痛即告解除。

三個星期前，台南有一位患者打電話到屏東，說她頭暈非常厲害，想來屏東看病，但擔心無法坐計程車，我接受她掛號，但是那天下午她並沒有來。又過了兩天，她又打電話來，說那一次頭暈得實在厲害，無法成行，希望這一次得以成行。我當時靈機一動，教她立刻在家裡來回走動拍手，拍得越多越好，坐在計程車上也要一路拍。她打電話預約時是中午，神奇的是，當天下午，她就順利來屏東看病。那天她回去後隔天又打電話來，說她的頭暈實在很嚴重，吃了中藥又練了功以後，已經比較好，問我到底會不會好，我告訴她，只要好好練功吃藥，沒有治不好的病。

十一月十五日下午有一位女患者從高雄來，她上一次是來看坐骨神經痛，病歷表上顯示，我只給她三帖水藥，記得我又教她原地踏步並練拍手。我問她病好了沒有，她說好了。說來我自己都不太相信，可能讀者也不敢相信，但眼前的事實如此。她那天是來治高血壓，連她的先生也一起來治高尿酸症。

內子楊老師有一位很要好的蓮友孔老師，目前任教於屏東某國中，是一位精進念佛並非常重視果菜療法的人，大約一個多月前，因身體毛病不少，我建議她練拍手功，正如老子道德經所說：「上士聞道，勤而行之。」她認真拍手的結果，

反應也出奇地好。近來每次見到我，都對我說：練拍手功非常好，因此常向同事及學生推廣。有一天晚上她又告訴我，她練拍手功之前，身體元氣極度不足，只要講課十五分鐘後，就覺得渾身無力了。現在居然可以連續上課三小時而不覺疲勞。照這樣看，她練拍手功，體力精神比原來至少增加十倍以上。更令我興奮的是，最近聽內子說，孔老師不久前曾自覺有感冒引起全身酸痛的現象，當即拍手二十分鐘，當晚念佛共修時，症狀尚未解除，其他人都還穿短袖，最多是一件薄長袖，她卻冷得穿兩件毛衣，外罩一件大外套，共修完後，回到家裡，又在家拍了十分鐘的手，感冒現象竟然解除。這是拍手治癒感冒的一個實例，值得公告週知。

練拍手功最不可思議的地方，在於它的抗癌功效。屏東內埔，有一位朋友姓陳，是一位肝癌患者，已開刀。服用抗癌的中草藥後，原本平安無事，後來聽從別人的建議，實行尿療法一段時間後，肝腫瘤又復發，每天晚上都會劇烈地疼痛，幾乎整夜睡不著。認識邱老師後，非常認真練拍手功，每天練三次，每次練半小時，他原先在某機構上班，肝癌復發後，無法上班，請假在家，痛苦掙扎著，等待死魔的來臨，他的夫人也是每夜以淚洗面。知道拍手功後，夫妻二人一起練

功，精神體力迅速改善，胎兒蛋白完全恢復正常，目前已回公司上班。不過，這個病例，值得注意的是，除了拍手功之外，有三件事：第一、這位陳先生有在服用抗癌的中藥。第二、他已完全吃素，但只是一般的素食，並未特別強調吃生菜，及禁食油鹽。第三、他每天有在靜坐，這對於穩定情緒，加強抗癌信心，增進免疫力，相信也有很大的效果。

最近一個月左右，我正在治療一位肝癌患者，這位患者曾實行酒精栓塞療法，但肝癌指數——胎兒蛋白五千多，比健康的人多出數百倍，表示病情仍在進展。我給他大同於內埔陳先生服用的中草藥，並教他練拍手功，每天三次，每次三十分鐘，配合原地踏步，如此實施二星期後，第二次來複診，我看他右手掌心，居然拍得裂開來，我告訴他，這是肝臟病毒從手心排出的現象，不用擔心。他告訴我，他的精神比以前好，吃中藥又練功十二天後，胎兒蛋白已從服藥練功前的五千七百降為五千三百。這位患者尚未吃素，有在吃魚，我告訴他，若能完全吃素，胎兒蛋白會下降得較快。等胎兒蛋白完全正常了，肝腫瘤就不會復發。

枋寮有一位女患者，大約四十多歲，她親口告訴我，她有多年的頭痛，一直醫不好，想不到努力拍手，每天半小時，沒幾天，頭痛就好了。從此之後，我一

聽到有人患頭痛，就勸他拍手。

十一月二十七日上午，我有事去屏東潮州，順道去看一位九十歲的老先生，他近年來，每次嚴重感冒咳嗽，都是我把他醫好。二個月前，我教他每天努力拍手，那天早上我問他有沒有繼續在拍，他說他經常在拍。我發現，最近天氣雖然轉涼冷，但他並未因此感冒咳嗽，情況大異往年，想必是近二個月拍手之效。我又告訴他，老年人最怕感冒，若不感冒，就不會有什麼危險。

拍手功是一種非常簡易的氣功，若能勤加鍛鍊，必然有非常神奇的功效，總而言之，它是治百病的氣功，雖然不一定能使一切慢性病斷根，但一定能在短期內，獲得一定程度的改善，希望讀者看完此文後，不妨嘗試一下，只要您能忍耐疼痛，越拍響聲越大，就可把生命力在數分鐘之內激發出來。它的要領是：掌心對掌心，手指對手指，但五根手指不要拼攏。拍手時若手掌放平，叫做「實心掌」，聲音會很響，易影響週遭之安寧，因此這種練法，只宜於到空曠的地方練。若拍時掌心弄彎曲，叫做「空心掌」，聲音會變小，因打擊面縮小，效果差一些，但不能說無效。這種練法適合有鄰居的地方練。（87.11.27）（本文刊載於八十八年元月份弘裔雜誌）

再談拍手功治百病

元月份的弘裔雜誌發表了「拍手功治百病」之後，已有讀者打電話說，他每天拍手十五分鐘，竟然打得掌心出血，問我為什麼？我回答說這表示他胃腸不好。因為掌心是胃腸的反射區。

有一本日本人五十嵐康彥寫的《手掌刺激健康法》一書說：「手掌上有一個人從頭到腳，全身各部位的對應點。因此只要檢查手掌上何處有異常的感覺，就可判定身體哪裡出問題，同時若在異常部位加以刺激，身體不良的部位，也會逐漸痊癒。」註①拍手治百病的道理，正好可以用此書的理論加以解釋。《手掌刺激健康法》一書附有左右兩手的反射區圖，由於篇幅有限，無法在本雜誌上轉載，讀者有興趣的話可自行買書參考。其實未看到手掌反射區圖，並不妨害拍手功的修煉。也就是說，當我們用力拍手，手掌或手指在任何地方出現紅腫烏青甚至裂開出血，都不用害怕，只要減輕力道，或休息幾天，待其復原後，繼續拍手，保證不會有任何副作用。

五十嵐康參先生的手掌反射區圖顯示，脾胃二經的反射區在大姆指，肝膽經

的反射區在食指，心與小腸經的反射區在中指，肺與大腸經的反射區在無名指，腎與膀胱經的反射區在小指；至於五臟的反射區則分佈於手掌上，如果我們把手掌立起來，手掌對著自己的臉，那麼心臟的反射區在姆指下方，肝臟的反射區在食指下方，胃的反射區在中指下方，肺脾的反射區在無名指下方，胰臟的反射區在小指下方，手掌與手腕的邊緣處。腎與膀胱的反射區在掌心下部與手腕的邊緣處。

事實上，全身各部位的反射區不僅存在於手掌上，也存在於耳朵與腳掌，利用耳朵反射區治病有所謂「耳針」，利用腳底反射區治病有所謂「腳底按摩」。這都是流行於台灣二十多年的療法。《手掌刺激健康法》一書的治療法是用數支牙籤捆成一束，以其尖端輕刺反射區，達到改善病情的目的。這種牙籤刺激法的優點是刺激部位較小，疼痛的感覺較輕微，身體不至於受不了。其缺點是刺激面小，能治的病就有限，如果一個人毛病多，每一個反射區耗時五分鐘，多刺激幾個反射區，就會耗去不少時間。邱老師的拍手功，利用兩手掌對打，兩掌及十指統統刺激到了，可以說是既省時又省事，效果最快速的全體療法。

根據手掌反射區的理論，練拍手功便可以治療全身百病，但若根據中國傳統

經絡學的理論，拍手只能獲得一半的效用。因為吾人全身共有正經十二條，手上有六條、腳上有六條，每一條正經，其氣之源頭稱為井穴，十二條經的井穴，位置皆在指端或趾端，只有腎經的井穴——湧泉，位於腳底，是個例外。以中國經絡學的理論來說，保持十二經的氣血通暢，乃是吾人健康的基礎。拍手功鍛鍊之時，兩手掌強烈地互相拍擊，必可震動手上六經井穴的氣血，使之暢旺，從而使肺經、心經、大腸經、小腸經、心包經與三焦經之氣源源不竭，這些氣自可流向體內，補養心臟、肺臟以及大小腸、三焦。我們如果希望腳上的六經的氣也一起暢旺起來，光拍手是不夠的。最好是一面拍手，一面走路或原地踏步，這樣手腳並用，十二經的氣血才會整個動起來。我們的腳上共有六條經，它們是肝經、腎經、膽經、膀胱經、胃經、脾經，如果腳部不運動，腳掌不受刺激，那麼腳上六經就會氣血不足，從而減弱肝膽、脾胃、腎膀胱之功能。

一月十日下午，屏東潮州有一位尼師來看病，她告訴我，自從練了我教她的氣功，配合服用中藥後，身體改善了很多，一天到晚精神好得很。問題是晚上不易入睡。我告訴她，只拍手而腳不動，氣血會上升太多。晚上若想易於入睡，必須使氣血下降，所以拍手時要一面走路或原地踏步。此外，我又教她練舉手功配

合站功，使她的氣血更易於下降。希望她的睡眠問題很快獲得解決。

上一期的弘裔雜誌，我提到有一位姓陳的朋友，他抗癌之所以成功，除了吃素、打坐、吃中藥之外，關鍵之處可能在於每天三次，每次三十分鐘的拍手功，非常重要的一點是，他一面拍手，一面原地踏步。

最近不久，我醫治兩位腎萎縮的患者，一位是女的住彰化田中，一位是男的住屏東烏龍，他們的症狀皆在一、二星期內，獲得明顯的改善。他們二位都是一面拍手，一面雙腳踩著氣功機。雖然他們沒有一面拍手，一面踏步。但他們踩氣功機與踏步的作用，我想是相通的。氣功機屬於物理治療，若非病情嚴重，我並不鼓勵患者使用。

上一期的弘裔雜誌，我又提到屏東潮州一位九十歲的老先生，他前年病重氣喘住院，瀕於死亡邊緣，由他的女兒到我的診所來拿藥好幾次，好不容易才把他治好。去年八、九月間，我教他練拍手功，迄今天氣很冷，卻仍未感冒，但他的女兒告訴我，她父親的高血壓一直太高，降不下來。我想，這與老先生年紀大，兩條腿懶得走路有關，走路太少，氣血不降，血壓當然會高。他平常沒事，就坐在藤椅上拍手，每天約有數千下之多，雖然血壓降不下來，但避免了感冒氣喘發

作，我想也是值得的。

教拍手功的邱老師說，拍手最大的功效應該是消除身體內在的污染與毒素。他說，我們一般人每天都吃了不少不乾淨的食物，如肉、魚、油、鹽、味素……，若不藉著拍手，把污染清除，日久堆積體內，必將百病叢生。邱老師有一位老鄰居劉先生，有一次搭邱老師的車一起從屏東到台東，在小汽車上，劉先生一直在拍手，到達台東共拍了三點多鐘，隔天從台東回屏東，也是如此賣力拍手不停。劉先生說，拍到後來，全身散發出一股臭氣，有如臭水溝之污泥一般，非常難聞，讓邱老師快要受不了。劉先生說他從小吃西藥，吃了幾十年，內臟受害嚴重，身體才會那麼臭，若不是借重拍手功，體內的毒素必然一直屯積著出不來。

邱老師說：「練拍手功時間久了，一個人的脾氣會漸漸消除，變成一個不容易發脾氣的人。」我想其中的道理，乃在於練拍手功可以排出五臟六腑乃至全身各部位的火氣。以我自己而論，自從練了拍手功之後，的確自覺脾氣好了很多，不再容易生氣。我感覺練拍手功，可以明顯、很輕易地，把體內、心中鬱悶煩躁之氣，從手掌逼出，然後使自己很快速地煥發出自信、樂觀、朗爽的心情。我們知道，現代社會流行一種身心官能症，又稱為憂鬱症，或稱為神經衰弱症，這種

人自制力非常地弱，他們無力改變悲觀、失望、沮喪、低沉的心態，如果他們曉得練拍手功，真是莫大的福音！

不久之前，我看到一份報告，說目前台灣的青少年絕大多數的人日子過得不快樂。我以為其原因不外學業壓力太大，食物偏差和運動太缺乏。如果各中小學校長能知道讓學生練拍手功，以發洩體內的火氣，激發生命的活力，消除內心的鬱悶，這是多麼功德無量的一件事啊！其實學校裡推動練拍手功很簡單，只要好好利用下課時間，由老師們帶動拍手，很快掌聲就可以傳遍校園，使校園裡瀰漫活力與生機。如果怕掌聲太響太吵，可以將實心掌改為空心掌，以降低音量。我相信，校園裡若能推行拍手功，必然可使學生之間的糾紛與打架減少很多。

屏東崙上有一位女患者，她說常自覺心跳太快，胸口逼悶，自從練拍手功後，心跳已明顯改善，而且胸口已不再覺得逼悶，再配合生機飲食、精力湯，每天精神充沛，不容易感冒。所以我常建議有心臟病的人要多練拍手功。

屏東縣萬巒鄉有一位小學校長姓洪名瑞福，是我教過的學生，他有一次帶領一群年輕人辦活動，說過一句話令我印象非常深刻。他說：「人都是活在掌聲中，得到掌聲越多，活得會越起勁。」推行拍手功後，我會告訴患病的朋友，別計

較別人給自己多少掌聲，先給自己一些掌聲吧！自己給自己好好鼓掌，可以讓自己活得更開朗、更有活力。

因此，我奉勸看到本文的人，無論您身上有任何疾病都不要擔心，只要沒事時多拍手，您就會感覺身心狀況越來越改善。只要每天拍手三十分鐘，經過幾天後，兩手臂的力量會自然增加，接著是免疫力的提昇。人會變得比較不容易疲勞，不容易感冒，不容易有悲傷的情緒。如果您不偷懶，能一面拍手，一面走路或踏步，您的手腳都會變得越來越有力。有力就表示有氣，有氣也就有神，神氣具足了，臉上就會有笑容，有了笑容後，您的人際關係，自然會日漸變好，心情就會愉快起來。手腳有力了，胃口也會開，晚上睡眠也會越安穩、越深沉，夢也減少了，早上睡醒時，也不會想再賴床。

為了減少拍手造成的噪音，可將兩手掌面互拍改變為局部互拍。也就是以右手掌的右半部拍左手掌的右半部，然後再以右手掌的左半部拍左手掌的左半部；以右手掌的上半部拍左手掌的下半部，再以右手掌的下半部拍左手掌的上半部。最後以右手的四指拍左手的四指（大姆指除外）。

拍手功的防治範圍包含人體一切急性病與慢性病，只要您信心夠，肯花時間

，用力拍手，一切病症皆可迅獲改善減輕。具體地說，拍手功所產生的能量，可以防治感冒頭痛、鼻炎、咳嗽、氣喘、心臟無力、不眠、疲倦、冬天手腳冷、高血壓、糖尿病、尿毒、肝病、腎病、風濕病、胃腸病、白內障、飛蚊症。您若希望有更滿意、更迅速的療效，最好再以其他的功法互相配合。

合格的拍手功，拍打時會發出結實清脆響亮的爆破聲，不必太用力，這種聲音便能出現，即使非常用力，手掌也不會痛，不會紅，雖然有一點點痛，但絕不會受不了。為了達到合格的標準，我們可以採用漸進法，起先輕輕拍，一天比一天加力拍，使自己的手掌漸漸適應打擊力。只要持之以恆，鍥而不捨，有朝一日，必可秀出漂亮的掌聲。當您功夫練成後，每天只要用力拍五分鐘就會有效。

目前台灣已有許多號稱可以治百病的氣功，包括香功、外丹功、長生學、太極氣功……等等，但那些功雖各有其妙用，但都因為太柔，所以效果出現得較緩慢，耐心不夠的人就會練不成。我所提倡的氣功，其特色是動作簡單，效果快，很多是當下見效，當天見效，最慢也是七天見效，不信的話，何妨試試看。（88.1.12）（本文刊載於八十八年三月份弘裔雜誌）。

註（1）：參見《手掌刺激健康法》，譯者孫慧敏，

坐禪的功能

釋聖嚴著

目錄

坐禪即財富

近世以來，由於科學的長足進步，爲人類解決了不少來自自然環境、社會環境，以及生理和心理等各方面的難題。但是，等待著我們去解決的難題，也隨著人類物質文明的進展而越來越多。實際上，直到地球毀滅的那天爲止，自然環境加諸於人類的難題是不可能全部克服的，直到我們的肉體死亡的那一瞬間爲止，對於身體的機能是無法完全控制的。至少，人類無法阻止太陽熱能的漸漸消失，所以，地球的衰老與毀滅，將是無可避免的事。又由於人

類無法阻止生理機能的漸漸老化，所以，肉體生命的必將死亡，也是無可避免的事。

然而，當地球尚可為人類居住的一天，我們應該設法改善自然環境，使之更有利於人類的生活與生存；當我們的肉體生命尚繼續活著的時候，我們就該設法改善身心的健康，使我們生活得更舒適愉快。這雖是現代科學的課題，但卻不能將此責任交給現代科學，因為推動科學，要仰賴人類的智能和體能，要想發掘潛在於人類身心深處的最高智能和體能，唯有坐禪才是最好的方法。

坐禪的方法，雖是淵源於東方人的智慧，事實上，不

論東方或西方，凡是偉大的宗教家、哲學家，傑出的政治家、科學家、藝術家等，多少均須得力於若干禪的功能，即使未必採取特定的坐禪姿勢或坐禪的名稱，就他們發揮出超乎常人的智力和毅力的本質上說，與坐禪的功能是相應的，只是他們不知道那是出於禪的功能而已。由於他們的天賦高於常人，故在不自覺的情形下，能夠得到若干禪的功用，使他們成爲傑出的偉人。

我們既已知道，坐禪是發掘並發揮人類潛在智能和體能的最佳方法。所以透過禪的訓練不難把普通人改造爲傑出的偉人：將天賦低的人變優秀，體魄差的人變強健，優

秀者使之更優秀，體魄強健的變得更強健，使人人皆有成為完人的可能。所以，坐禪是健全人生、建設社會、改善一切環境的最佳方法。對常人而言，坐禪可以堅強意志，改變氣質。在生理方面，可以得到新的活力；在心理方面，可以得到新的希望，對周遭的一切環境方面，可以得到新的認識。因此，坐禪能使你獲得一個嶄新的生命，能使你發現你是多麼的幸福、自由和生氣蓬勃。

坐禪的功能，主要是由於心力或念力的集中於某一個抽象或具象的念頭而來。所以，在行、立、坐、臥的任何姿勢，均可能發生禪的反應。不論是沈思、默禱、禮拜、

讀誦，乃至細心的審察、凝神的傾聽等心無二念之時，均有發生禪之反應的可能。然而此等狀態下的禪的反應，是可遇而不可求的，對於絕大多數的人是不易發生的，縱然在極少數人的身上，偶然發生一兩次，卻無法求其經常發生。

正因如此，發源於東方的禪的修習方法，便成爲必要。如果你希望得到它，而去跟隨一位禪的老師學習的話，這方法將使得可遇而不可求的禪的經驗，成爲人人皆有機會獲得的財富。

可貴的人身

求取禪的經驗，不限定採用某種特別的姿勢，比如正在病中的人，生理機能有殘障的人，或者工作特別忙碌所謂席不暇暖的人，他們可以躺在床上、坐在輪椅上，或在巴士站、電車站、車上、工作房等的任何地方，或立或坐，均可照著老師所教的禪的方法，作數分鐘乃至數小時的實習。

效果最大、見效最快的方法，當然是採取雙腿盤坐的姿勢。初開始學坐禪的人，尤其是中年以上的人，若

想把雙腿盤坐的姿勢，坐到馴熟，並且享受到坐禪的樂趣的程度，必須先有忍耐兩腿疼痛及痲痺的心理準備，兩腿的痛和痲，也正是初心坐禪者和他自己的怯弱面，作堅苦戰鬪的一段歷程，當他通過了這段歷程時，至少他的意志力，已戰勝了他的畏懼艱難而不敢面對現實的退縮心理，在人生的境界上，他已悄悄地向前邁進了一步。

在所有的動物之中，唯有人體的構造，能夠採取盤腿而坐的姿勢。所以，坐禪的方法，只對人類而設，坐禪的利益，只有人類才有機會享受。

我們應該慶幸，能夠生而為人，也該珍惜我們得到了

的人身。因爲，從坐禪的實習之中，可以得到三大利益：(1)堅韌的體魄，(2)敏捷的頭腦，(3)淨化的人格。所以釋迦牟尼佛，經常對其弟子們讚歎人身的可貴，並且強調，從天上至地下的各類衆生之中，唯有得到了人身的衆生，最適合修行佛道。

科學家所見坐禪的功效

坐禪的好處，是從身心的反應而被發現。根據日本京都大學KYOTO University 心理學教援佐藤幸治（Sato Yukimasa）博士所著《禪のすすめ》（Zen Nos-

usume）中的報告，坐禪有十種心理方面的效果。

(1)忍耐心的增强。

(2)治療各種過敏性疾患。

(3)意志力的堅固。

(4)思考力的增進。

(5)形成更圓滿的人格。

(6)迅速地使得頭腦冷靜。

(7)情緒的安定。

(8)提高行動的興趣和效率。

(9)使肉體上的種種疾病消失。

⑽達到開悟的境地。

又根據日本的醫學博士長谷川卯三郎（Hasekawa UZaburo）所著『新醫禪學』（Shinizengaku）中的報告，提出了坐禪的十二種功效，治十二種疾病：

(1)治療神經過敏症。

(2)胃酸過多及胃酸過少症。

(3)皷腸疾。

(4)結核病。

(5)失眠症。

(6)消化不良。

(7)慢性胃下垂。

(8)胃、腸的Atonie。

(9)慢性便秘。

(10)下痢。

(11)膽結石。

(12)高血壓。

坐禪的最高目標，固然在於轉迷成悟。如果一開始便高談迷悟的問題，除了極少數根機深厚明利的人之外，對於大多數的人而言，是不切實際的。所以我們不得不借助科學的研究報告，向讀者介紹，坐禪對於身心所能產生的

效果。此對於已有實際坐禪體驗的人，沒有用處，對於希望嘗試坐禪經驗的人，則有若干誘導作用。

身心安全的保障

人們在日常生活中，對於自己身心了解的程度，是極其有限的，一個人在心理活動方面，每天究竟有過多少的念頭波動起伏，固然無暇審察，即使剛剛滑過的一分鐘之間，有過多少什麼樣的念頭？主要的一兩個，或尚有點印象，許多微細的、一閃卽逝的念頭，就弄不清楚了。再從生理的活動方面探討，細胞組織的新陳代謝，生滅不已，

從常識上說你是知道的，從感覺經驗上說你是無法知道的。當然，我們也沒有把這些問題弄清楚的必要。

重要的是，處身於現代工商業社會中的人們，不論從事學問或其他職業、不論爲個人謀生活或爲大衆謀福利，處處均需要運用高度的智能及強韌的體能。但是，人們卻很少知道，在其智能及體能的寶庫深處，有著很大的漏洞，將大量的能源，無謂地漏掉，同時，又不能生產出應該可以生產的足夠的能源來。這可稱爲能源的浪費，也是生產量的停滯，既未盡力開源，也未能適當地節流，實在是極其可惜的事。

這個漏洞是什麼？就是各種雜亂的妄念，消耗了體能，降低了智能，妄念之中尤其是使情緒激動的強烈的欲望、忿恨、傲慢、失望等，均能使得生理組織，發生震撼而失去平衡的作用。假如學會了坐禪的方法，你就能夠減少那些雜亂及無益的妄念，使你的頭腦經常保持輕鬆與冷靜的休閒狀態，當需要用它來解決問題的時候，便得以充分地發揮它的最高功能。又能使你的全身各種內分泌腺，保持著相互調配、合作無間的工作狀態，促成交感神經系統與副交感神經系統的相互爲用。

比如，交感神經系統的腦下垂體、松果腺、耳下腺、

胸腺等，有收縮血管、升高血壓，使得全身的興奮機能活躍的作用，表現於外，則爲反應機警敏感等的功效。副交感神經系統的副腎、卵巢、睪丸、胰臟等的內分泌腺，有擴張血管、降低血壓、緩和興奮機能的作用，表現於外，則爲沈著穩定等的功效。兩者的優點相加，便可形成完美的人格，偏於任何一邊，均有它的缺陷。

我們知道，由於工作緊張、用腦過度，或者由於某種外來因素的刺激，不論是狂喜、暴怒等，均能使得血管收縮、脈搏跳動的次數增加、血壓升高、呼吸急促，結果，便可能形成腦溢血、失眠、心悸、耳鳴、神經過敏、消化

不良等的病症。這是因爲，當你的情緒在劇烈地激動之時，你的血液中，由於內分泌腺的工作，失去了平衡，所以出現了毒素。

內分泌腺在正常狀態下是促進人體健康的。若失去平衡，便會對於人體健康亮起警報的紅燈。坐禪的功效，能使人將浮動的情緒，轉化爲清明而平靜的情操，臨危險，不恐懼；逢歡樂，不狂喜；得之不以爲多，失之不以爲少；逆之不以爲厭，順之不以爲欣。所以它能成爲你身心安全的保障。

身心的調和及解放

說得更淸楚些，人體的交感神經系統與副交感神經系統，應該經常保持平衡發展，否則，除了在生理上的不健康之外，在心理及性格的發展上，也是不健康的。如果偏於前者，他將是敏感、自私、急躁、易怒，和缺少友善、不得人緣的人。如果偏於後者，他將是渾厚、老成、樂天、和善的人。

前者發展的結果，好的一面，可能成為孤傲的哲學家、精明剛強的軍事家、憤世疾俗的書生；壞的一面，則可

能成爲剛愎自用、暴戾成性、頑劣不悛的人物。後者發展的結果，好的一面，可能成爲悲天憫人的宗教家、寬宏大量的政治家、胸襟開朗的藝術家等；壞的一面，則可能成爲沒有理想、不辨善惡、不明是非、爲人處事缺乏原則的濫好人。

當然，如果僅僅偏於一邊的發展，那是決定傾向壞的一面，如已從好的一面現出特色，必定多少是得力於兩者的調和。

坐禪，是協調全身的組織機能，步上正常的工作，並助其發揮最高功能的方法。下手處，是以調身、調息和調

心的方法，減輕交感神經系統的負荷，沖淡主觀意識的影象，將自我中心的界限，漸漸向外擴大，乃至忘卻了自我的存在，主觀意識便會消溶於客觀意識之中，到了這種境界的人，種種的煩惱，雖未徹底解除，對他已不會構成身心健康的威脅。

貪欲、瞋恨、不反省自己、不原諒他人、不分析事理而形成爲煩惱的原因，即在於主觀的意識太強烈。以爲他雖與一切事物相對立，一切事物均不應與他的主觀意識相違背。未得之時，他要追求；求得之後，可享受之事物唯恐失去，可厭的事物又唯恐脫不了手。求不到時，固然煩

惱，求到之後，依然受著各種煩惱的包圍。

唯有坐禪的方法，可將人們從自我中心的主觀心態，漸漸地轉變爲客觀心態，從主觀的煩惱陷阱之底，提救著冉冉上昇至客觀的自由世界，得到身心的解放。

長壽．愉快

減輕交感神經系統的負荷，與呼吸很有關係，常人均以肺部爲呼吸的重心，坐禪的人，則將呼吸的重心，移至小腹，我們稱它爲丹田、氣海，目的在以腹壓爲媒介，再以意志支配副交感神經系統，擴張血管、降低血壓、鬆弛

興奮機能、大量分泌Acetylcholine，產生鎮定、安靜、解毒的功能。

呼吸的重心，由胸部移至小腹，不是一兩天的工夫可以辦到的。有些敎瑜伽術及氣功方法的人，即主張以腹式呼吸，來達成這個目的。不過，那種方法，並不能適用於所有的人，有些人的生理機能，出於先天或後天的原因，如果用強制手段，作腹式呼吸的實習，便可能導致疾病。

安全的方法，是順乎自然，將注意力集中在呼吸上，勿求急功，保持平常呼吸，繼續實習下去，日子稍久，呼吸的速度自然緩慢、次數自然減少、長度也自然向下延伸

。有一天，你將會發現你的呼吸重心，已從胸部下降到小腹去了。

腹部呼吸，能使儲蓄在肝臟及脾臟內的血液，輸送到心臟，發揮其功能。肝和脾有造血並儲血的功能，在這血庫之中，藏有人體總血量的三分之一，心臟及全身的肌肉內，各佔三分之一。肝和脾的血液，平常不進入循環系統，只有必要時，始適量地補充心臟內血液的不足。腹部呼吸，則等於爲人體增加一個輔助心臟，使得循環系統內的血液量增加一倍。

血液量增加，輸送營養的功能加強，能使已經萎縮了

的細胞組織，賦予活力而健全起來，使得閉塞而將死的細胞組織，漸漸地復甦而賦予再生的機能。正因如此，坐禪能夠治病，能夠破除種種所謂奇難雜症、慢性病的病灶。

當你患了醫藥不易奏效的怪病之時，不妨學習坐禪。坐禪雖不能像割除盲腸那樣，使得患者手到病除，但是它能安定你的情緒，減少對疾病的恐慌及恐懼，也能減輕疾病加諸你痛苦的感受。縱然，人的生理機能，有其一定限度的壽命，坐禪不能使你永遠不老不死，但它能夠使你活得較久、活得比較愉快有趣，乃是可以辦到的事。

培養完美的人格

完美的人格，可從教育、藝術、宗教等的薰陶之中養成，但那並不完全可靠。有些人迫於名利及權勢等慾望的誘惑，接受了教育、藝術、宗教的薰陶，在人前也能表現出高尚的人品和聖潔的行爲，他們的內心，卻包藏著不可告人的熊熊野心和陰謀詭計。這些人，我們稱之爲雙重人格。

因此，世間有受過良好教育的僞君子，也有藏形於教會之內、列身於教士群中的魔鬼。因爲，不論是宗教的教

條、教育的倫理、藝術的欣賞，均係由外來的灌輸，甚至是權威的高壓，這些與各人內在的欲求，未必都能夠吻合。

坐禪，是培養完美人格的最好方法，它是由於內發的自覺，而達到人格昇華的目的。不需教條來施予任何壓力。倫理、道德，對於坐禪的人是沒有用處的東西。而且，宗教的教條、倫理的標準、道德的尺度，均會由於時代、環境及對象的不同而失卻其可通性。所以，近世以來的新興宗教之出現，幾乎如雨後春筍，乃至佛教也不例外。

禪雖脫胎於佛教，因其不假外緣，不立文字，故係萬

古長青的修行法門。坐禪的實習，是將「自我」這樣東西，像剝芭蕉樹一樣地，一層妄念又一層妄念剝光之後，不但見不到一個裝模作樣的我，連一個赤裸裸的我也見不到的，起初是將自我暴露出來，最後則根本無物可讓你暴露。

所以，坐禪的人，不必向別人掩飾什麼，也不必為了改造自己而感受到來自外在的壓力，更不需像忍受著痛苦割除毒瘤那樣地掙扎的必要。

坐禪，只是循著修習的方法，漸漸地將妄念減少，乃至到了無念的程度，你自然會發覺你的過去的存在，只不

過是存在於一連串的煩惱妄念的累積之上，那不是眞正的你。

眞正的你，是與一切客觀的事物不可分割的，客觀事物的存在，是你主觀存在的各部分而已。所以你不必追求什麼，也不必厭棄什麼，你的責任是如何將你的全體，建立得更有秩序、更完美。

坐禪的人，到了這樣的程度時，他將是一個熱愛人類的人，也將是熱愛一切衆生的人。他的性格，將會開朗得如春天的陽光；縱然爲了接引及教化方法的運用，在表情上也有喜怒哀樂，他的內心則必是經常平靜而淸澈得如秋

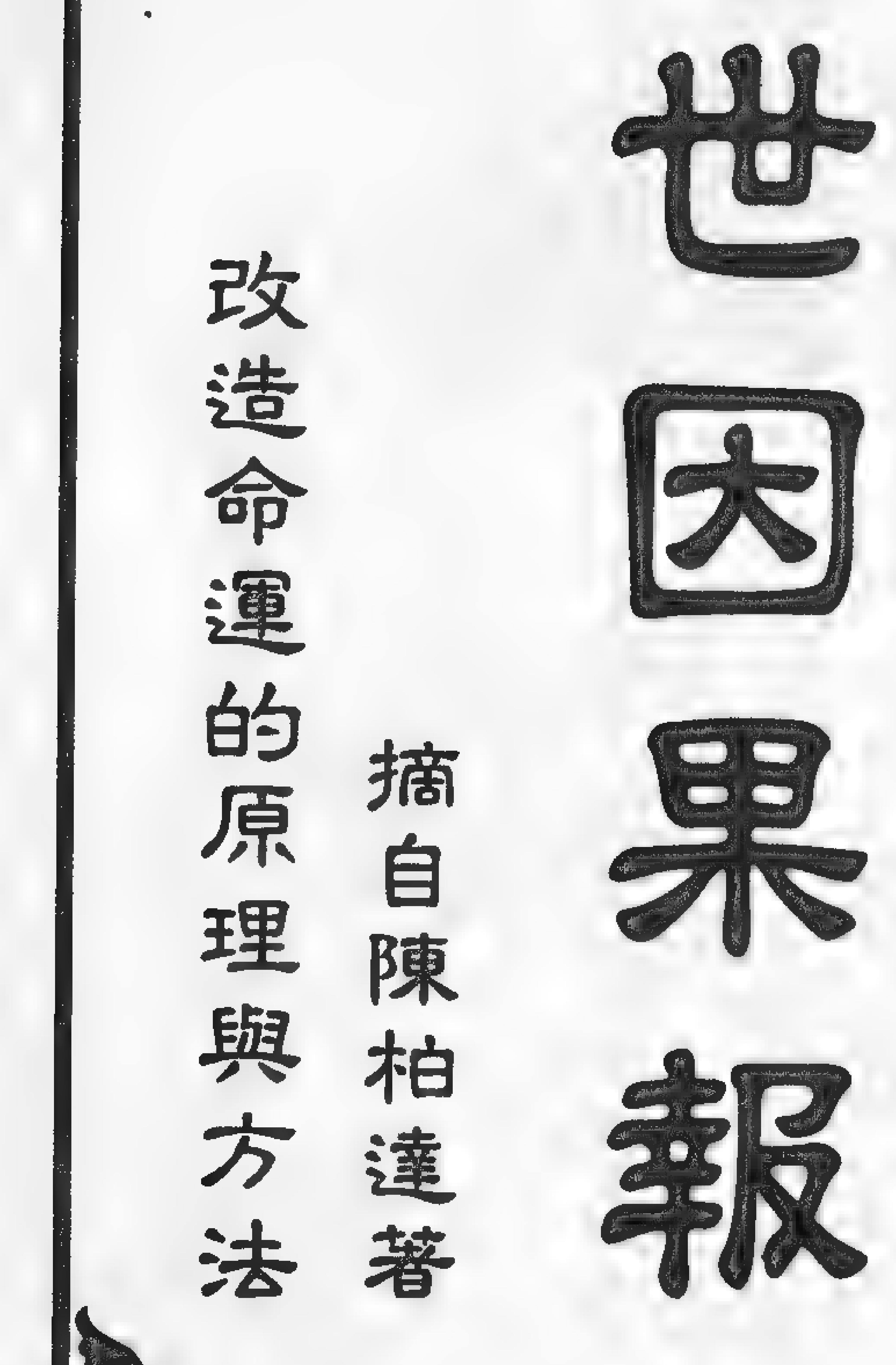
天的明潭。這種人，我們稱他爲開了悟的人，或稱之爲賢者、聖者。

釋迦牟尼佛曾說：「一切衆生無不具備佛的智慧和功德」，如果你嚮往坐禪者可能得到的利益，你的願望必將成爲事實。不論男、女、老、少，不別智能的優劣、體能的強弱，也不問職業、地位和宗教信仰，禪的大門是爲一切人開放的。

只是有一句極要緊的話，必須告訴你，你看了這篇討論禪的文章，這篇文章的本身，決不等於「禪」那個東西。坐禪的事實，尚等著你下定決心，並以恆心來實際地跟

著你所信賴的老師，去學習，否則，這篇文章僅僅為你增加了一些知識的葛藤，無助於你希望學禪的一片好心。

三世因果報



摘自陳柏達著

改造命運的原理與方法



三世因果報

摘自陳柏達著
改造命運的原理與方法

為什麼 必須相信三世因果？

佛教不但講「因果」，而且還特別強調「三世因果」。——你前生種什麼因，這一生就會得什麼果。今生種了什麼因，來生也會受什麼果。就好像因果經上所說的：

「欲知前世因，今生受者是。
欲知來世果，今生作者是。」

我們不能因為看不見過去世和將來世，就否定三世因果的存在，就如同我們總不能因沒見過自己的高祖父和曾祖父，就不承認他們存在的可能性吧！

對於沒有見過的事物，我們可以運用推理或類推的方式去瞭解。試看普天之下那一樣東西不是由於過去的延續？俗語說：「前人種樹，今人遮蔭。」假如沒有過去種的樹，現在那有蔭可以乘涼呢？桌子的前身是木材，木材的前身是樹幹……那一樣東西沒有過去呢？

再說，三世因果並不一定就是前世和來世，也可能是去年、明天。更可能是前一分鐘，現在這一分鐘，以後那一分鐘或者前一剎那，後一剎那。

現在的科學認為：宇宙中每一件現象有它的原因。心理學也強調：人類的任何行為都是有原因的。這種論點和三世因果的說法卻不謀而合。

偏偏有許多人主張「一世論」：人不過是父母和合而生的血肉之軀，思想和感覺不外是大腦和神經的運動現象。一死什麼都沒有了。他們處處都為這一生的物質享受和自己的利益打算。他們的生活充滿着短視、殘酷和功利的私慾，甚至為了個人的目標可以不擇手段。

從上面的觀念來看，我們可以發現「一世論」和「無神論」、「唯物論」、「自私的功利主義」、「以物質為中心的實用主義」是相關連的。要提昇人格和智力的境界，非突破「一世論」、「無神論」和「唯物論」不可。如同培根（Francis Bacon 1561 ～ 1626）所說的：「人們之所以成為

無神論者，是因爲對哲學沒有深入的瞭解。如果一個人能研究精深的哲學，那就不得不歸依宗教了。」（見培根論文集）

另有些宗教進而主張二世論，他們認爲：好人死了上天堂，壞人死了下地獄。善人死了爲神，惡人死了變鬼。這種思想當然比無神論或唯物論好多了，至少它可以鼓舞人心向上，阻止人們犯罪，對於安定社會實在功不可沒。可是這種理論並不圓融，並同時也不完美。

第一、它不能合理地解釋：人是從何而來？爲什麼人一出生在體重和智力上就有種種差異？再者，難道一個人今生做了一點惡，來世就永遠變鬼或者下地獄，而永不能翻身。萬一他當鬼或在地獄時，改過向上，就沒機會再轉生到比較好的世界？……這種理論當然顯得十分死板。

只有三世的理論才是圓滿的，它不但可以解釋宇宙間的種種現象，而且可以使一個人不致埋怨命運而怨天尤人，甚至還可以鼓勵人們努力奮發向上，積極造福社會。

凶吉禍福的原因

(一) 十來偈

佛經上有一首偈描述人們今生十種現象的由來，這首偈叫做「十來偈」。

1端正者忍辱中來。
2貧窮者慳貪中來。
3高位者恭敬中來。
4下賤者驕慢中來。
5瘖啞者誹謗中來。
6盲聾者不信中來。
7長壽者慈悲中來。
8短命者殺生中來。
9諸根不具者破戒中來。
10諸根具足者持戒中來。（詳見罪福報應經）

＊儒家的「五德」（仁義禮智信）有些類似佛家的「五戒」（不殺生、不偸盜、不邪淫、不妄語、不飲酒），所以不行仁義禮智信，就是破戒。

(二) 短命的十種原因

1自己親身殺害動物。
2勸別人殺害動物。
3稱讚別人殺害動物的技巧高明。
4看見別人殺害動物心裏高興。
5希望我們所怨恨的人早日死亡。
6看見所怨恨的人死了以後，心生歡喜。
7破壞動物的窩穴。
8敎導別人破壞動物的窩穴。
9捐錢建立神廟，然後殺害動物去祭祀。
10愛好鬥爭，並且敎別人互相殘殺。

(三) 長壽的十種原因

1自己不殺害任何動物。
2勸導別人不要殺害動物。
3看見不殺害動物的人，加以稱讚。（讚揚不殺生的好處）
4看見別人不殺害物，心生歡喜。
5看見被人殺害的動物，設法加以救濟或赦免。
6看見他人害怕死亡，加以安慰，使他身心平安。
7看見別人心裏有恐懼，設法使他不再恐懼。
8看見別人或動物有病痛，產生同情心。
9看見別人遇到急難，就想加以幫忙。
10施捨食物給其他衆生。

*我們把小動物關在籠子裏，以食物餵牠，來生雖然可能使壽命長一點，但是來生也會因爲束縛動物而自己不得自由。這實在不划算！你可以把食物放在室外，讓小鳥自己來吃，不要把小鳥關在籠子裏餵牠。不要用繩子去綁動物的脖子或四肢，請諸君要明察這道理啊！

(四) 多病的十種原因

1喜歡打人、虐待動物。

*當老師或爲人父母的人，如果爲了學生或兒女變好，本着愛心去懲罰學生或子女，不但無過，反而有功。但如以憤怒心打學生則來生多病。

2勸別人虐待動物、打動物。
3看見別人虐待動物加以稱讚。
4看見別人打罵動物心生歡喜。
5惱亂父母，使父母心裏憂愁。
6擾亂聖人或賢人。
7看見所怨恨的人生病，心裏高興。
8看見仇人病痛好了，心裏很不高興。
9所怨恨的人生了重病，你却送他假藥或與治病不相干的藥。
10上次所吃的食物還沒消化，就又再吃。
*今生身上長惡瘡，乃是因爲前世鞭打衆生。
*今生膽子太小，乃是因爲前生常以恐懼的東西嚇人。
*今生常入寃獄，乃是因爲前生把動物關在籠子裏。

(五) 少病的十種原因

1不打別人，不虐待動物。
2勸別人不要打人或虐待動物。
3看見別人不打人、不虐待動物，就加以稱讚。
（讚揚不打人、不虐待動物的好處）
4看見別人或動物不相毆打，心生歡喜。
5侍奉父母和病人。
6知道病人有病痛，勤加服侍照料。
7見仇人病痛解除，心生歡喜。
8佈施良藥給生病的衆生，並且勸別人也佈施良藥。
9對於生病和痛苦的人，起憐憫心。
10節制餘食，不吃得過飽。

(六) 醜陋的十種原因

1容易憤怒，喜歡生氣。
2常懷嫌惡與憎恨心。
3欺誑別人。
4擾亂衆生，使衆生心生煩惱。
5不敬愛父母兄長。
6不恭敬聖賢。
7侵奪聖賢維生的東西和田地。
8把佛塔、佛寺裏的明燈弄滅。

9看見醜陋的人，加以輕視、挖苦或譏笑。

10習慣幹損人利己的事情。

(七) 端正的十種原因

1不生氣、不憤怒。

2施捨衣物給別人。

3敬愛父母尊長。

4尊重有道德、有智慧的人。

5常粉刷裝飾寺廟佛塔。

6用清淨的泥土或塗料粉刷房屋堂宇。

7把寺院附近難走的路弄平。

8灑掃佛塔。

9恭敬醜陋的人，不加以輕視或譏笑。

10看見相貌端正的人，知道是前世修福德所導致的結果。

(八) 人緣差（威望小）的十種原因

1對於衆生起嫉妒心。

2看見別人獲得好處，心生惱熱。

3看見別人失去利益，心生慶幸。

4看見別人有好的名譽，起嫉妒和厭惡心。

5看見別人名譽減損，心生歡喜。

6退失道心，毀滅佛像。

7對於父母和聖賢，不盡心奉侍。

8勸別人做不得人緣的事情。

9阻礙別人修行廣得善緣的事情。

10輕視或譏笑人緣不好或威望較差的人。

(九) 人緣好（威望大）的十種原因

1不嫉妒別人。

2看見別人得到好處，心生歡喜。

3看見別人失去利益，起憐憫心。

4看見別人有好的名譽，心裏高興。

5看見別人名譽減損，心裏難過，並且想幫助他。

6發大道心，造佛形像，奉施寶蓋。

7盡心恭敬奉侍父母和聖賢。

8勸別人做廣得善緣的事情。

9勸別人修行廣得善緣的事情。

10看見人緣差的，不加以輕視或譏笑。

＊看見別人心生歡喜，則來世別人也會喜歡看見你！

(一) 出生卑賤的十種原因

1不知恭敬父親。
2不知恭敬母親。
3不知恭敬出家學佛的人。
4不知恭敬修行清淨的人。
5不恭敬老師、朋友或尊長。
6不盡心奉請、迎接、供養師長。
7看見師長來，不起立恭迎，請他坐上座。
8不遵行父母的教誨。
9不接受聖賢的教誨。
10輕視或譏笑出生卑賤的人。

＊今生常被驅使勞役，乃是前生負債不還。

（安士全書）

(二) 出生高尚的十種原因

1恭敬父親。
2恭敬母親。
3恭敬出家學佛的人。
4恭敬修行清淨的人。
5恭敬愛護長輩。
6侍奉迎請師長。
7見到尊長來，起立恭迎，請他坐上座。
8恭敬他接受父母的教誨。
9尊敬聖賢，並接受他們的教誨。
10不輕視或嘲笑出生卑賤的人。

(三) 貧苦的十種原因

1親自竊盜他人的財物。
2教別人偷盜。
3看見別人偷盜，加以稱讚。
4看見別人偷盜，心生歡喜。
5減少或撤走父母的維生物品。
6侵犯或剝奪聖賢維生的物品。
7看見別人得到利益，心裏不高興。
8阻礙別人得到利益，或加以留難。
9看見別人施捨，不產生隨喜心。

10看見飢荒，不產生憐愍心，反而幸災樂禍。

*遇見能源危機，不生憐愍心，而認爲對自己行業有益，也是過失。

*天道循環最眞，誰人常富更常貧。今朝受餓吞飢者，半是當年慳吝人。

(三) 富足的十種原因

1自己不偸盜別人的財物。(別人沒有允許，就取走別人的一針一線，就是偸盜。)
2勸別人不要偸盜。
3稱讚不偸盜的好處。
4看見別人不偸盜，心生歡喜。
5盡心侍奉父母，不使所用匱乏。
6供給聖賢或尊長，一切所需物品。
7看見別人得到利益，心裏高興。
8看見別人追求利益，設法幫助他達到目標。
9看見愛好施捨的人，心生歡喜。
10遇見飢荒，心裏產生憐愍心，並且設法救濟。

(在電影或電視看見飢荒，也應生憐愍心，否則有微小的過失和煩惱)。

(四) 見解不正確的十種原因

1不請敎有智慧、有道德的人。
2闡揚妨害別人或其他動物的理論或方法。
3不能接受或奉行眞理和善法。
4稱讚不一定的事物以爲一定。
5吝嗇說法或敎導別人。
6親近不信三世因果的知識份子。
7遠離正信的佛敎徒。
8稱讚邪知邪見的行爲。
9捨棄正確的智慧和見解。
10輕視或譏笑愚痴和邪惡的人。

(五) 見解正確的十種原因

1請敎有智慧、有道德的人。
2闡揚行善的方法與好處。
3聽聞、修持、弘揚、維護正確的敎法。
4稱讚亙古不變的眞理。

5樂於演說眞理的要點和修行的方法。
6親近眞正有智慧、相信三世因果的人。
7遵守護持正確的佛。
8精勤用功，博學多聞。
9遠離愚痴和邪惡的人。
＊初學的人近朱則赤，近墨則黑。成就的人才可以出污泥而不染。
10不輕視、譏笑愚痴邪惡的人。

(六) 地獄的十種原因

1做最惡毒的行爲。
2講最惡毒的言語。
3起最惡毒的心念。
4認爲：人死如燈滅，沒有善惡輪廻和因果業報，它不過是勸人爲善所編出來的謊言罷了。
5認爲人死後還是出生爲人，畜死還是爲畜，做好做壞還不是一樣。
6認爲今生受苦和享福完全出於自然或神的安排，並非由於過去世的善惡業。
7否定「行善得樂、爲惡得苦」的因果律，胡作非爲。
8凡是自己知識所不能知道的都不相信。
9執着世間或衆生是有始或有終、是常或無常，是有邊或沒有邊等偏見。
10不知報恩。

(七) 畜生的十種原因

1做中等惡毒的行爲。
2講中等惡毒的語言。
3起中等惡毒的意念。
4因貪念心而做出罪惡的事情。
5因憎恨而做出邪惡的事情。
6因愚痴而做出罪惡的事情。
7譭罵衆生。
8惱害衆生。
9施捨不淸淨的東西。
10邪淫：淫人妻女、同性戀、手淫、非時非處與己妻行淫。

(八) 餓鬼的十種原因

1做輕等的惡行。

2說輕等的惡語。
3起輕等的惡念。
4無理和過分貪求財物享受。
5因貪而與人發生口角、打鬥、訴訟。
6嫉妒。
7誹謗三世因果、鬼神、聖賢。
8貪愛金錢、洋房、轎車等財物。
9有病在身，又因飢餓而死。
10熱死和渴死。

(九) 阿修羅的十種原因

*阿修羅，是梵語，翻譯成中文的意思，就是「無端」或「容貌醜陋」。他住在天上、海中或山上。性情傲慢，脾氣暴躁，好打鬥爭勝。

1做微惡的行為。
2說微惡的語言。
3起微惡的意念。
4驕慢——仗恃自己的才能、學問、財富等比別人強，而生驕傲。
5我慢——執着身體、感受、妄念是我而生驕傲。
6增上慢——還沒有神通智慧，說自己已經有了。還沒有斷煩惱說自己已經斷了。
7太慢——對於學問才能和我差不多的人，我却以為我比他強得多。（自高自大）。
8邪慢——做了壞事，依恃惡勢力，欺壓他人。
9慢慢——某人比自己高明，却反說自己比某人高明。
10把所修行的善，迴向阿修羅，希望自己死後成阿修羅。

(十) 人的五種原因

1不殺害動物。
2不偷盜。
3不邪淫。
4不妄語。
5不飲酒。

(十一) 天的十種原因

1更嚴格地奉行不殺生。

2更嚴格地奉行不偸盜。
3更嚴格地奉行不邪淫。
4更嚴格地奉行不妄語。
5不綺語（不講華麗而沒有意義的話）。
6不兩舌（不挑撥離間）。
7不惡口（不講粗魯的話）。
8不貪取。
9不憎恨。
10不邪見（深信三世因果）。

惡可致凶

華嚴經的十地品中記載：一切惡以十惡爲根本、造了十惡，來世不但會墜入地獄、畜生、餓鬼等三惡道，而且萬一再度投生到人間，還會產生兩種可怕的報應：

1殺生：
短命
多病

2偸盜：
貧窮
和別人共用財物，使用財物不能自由自在

3邪淫：
妻子不忠貞不善良
得不如意的眷屬(親人常和你作對)

4妄語：
常被人誹謗
常被人欺騙

5綺語：
講話沒人接受
說話不清楚

6兩舌：
親朋好友背離
家人親族惡弊

7惡口：
常聽到不好聽的聲音
常發生訴訟爭論

8貪愛：
心不知足
所求匱乏（或多慾無厭）

9憎恨：
常被人苛責缺點、談論是非
常被人煩惱或傷害

10愚痴：
生在沒有智慧的家庭
心地諂曲而不光明磊落

地藏經中的「閻浮衆生業感品」也舉了一些做惡會得凶報的例子：

殺生——遭殃短命。
偸盜——貧窮、受苦。

邪淫——來生變雀鴿鴛鴦等禽獸。

惡口——家庭不和，時常和親屬爭吵。

誹謗——口才不好，嘴裏長惡瘡。

憎恨——醜陋殘廢。

慳吝——所求的東西無法得到。

飲食無度——來生飢渴，而且咽喉出毛病。

愛好打獵——因受驚瘋狂而喪失生命。

悖逆父母——遭到天災地變。

焚燒山林——瘋狂迷惑而慘死。

虐待子女——來生常受鞭撻。

網捕鳥獸——來生骨肉分離。

*釣魚、網魚的人來生也會遭到父母兄弟妻子離散的報應。

貢高我慢——出生卑賤，受人驅使。

無端毀壞財物或暴殄天物——所求的東西缺乏，不能如意。

不信三世因果等邪見——誕生在文化邊落（沒有佛法）的偏僻地區。

布施財物，利益衆生

您相信嗎？只要花一點小錢，就可以實現您的愛心！所以古人說：「惠不在大，救人之急，可也。」

助人的好處很多，比方說：使您得到好的人緣、心情愉快、晚上不會做惡夢、事業順利、出門平安、家庭幸福、轉愚成智、化險爲夷、所求如意……。再者，當我們救助他人危難時，我們才能眞正體會到貧困的痛苦、可憐、吃不飽、穿不暖、睡不好、受人歧視與冷漠等。有了這麼一個體認，您的慈悲心才會不斷增長，而且以後才不致於再重蹈他們的覆轍，因爲您已經開始種善因了。

雖然我們知道施捨可以獲得無窮的利益和安樂，但我們施捨絕不期望回報、不希求來世的富貴、也不夾雜任何名利和自私心，因爲我們深深感覺到：自私和吝嗇是苦惱的根源。今生的貧窮都是吝嗇的結果，所以我們一定要以歡喜心和恭敬心來布施，而且在施捨時，心中不存任何目的。

諸君！施捨不是吃虧而是佔便宜，在施捨中獲益最多的不是別人而是自己。施捨可以卸下我們的煩惱，使身心清涼自在。這種喜悅絕不是局外人可以領略到的。您何不嘗試看看？

財物的可貴在於救人危急，愛的可貴在於持之有恆。布施一定要成爲一種根深蒂固的習慣，成爲生活不可或缺的一部分，施捨起來才會輕鬆、愉快、自然而且沒有造作。

然而，要養成布施的習慣，必須先明白施捨的好處，以及「世間無常」、「金錢是身外物」的道理。

大智度論第十一卷曾經把施捨的功用講得非常詳細。例如：施捨可以消除我們的煩惱、吝嗇、嫉妒、諂媚、邪見、執着、掉悔、狂傲、貪愛、憎恨、無明、疑惑，而使身心安樂自在，精神專一，並且產生許許多多的善法和智慧。

經上告訴我們布施應做到下列幾點：

㈠隨己所有，盡心施捨。不得貪惜、遲疑或後悔。

㈡應隨時隨地以平等心來施捨，永不厭倦或退怯。

㈢以致誠心、恭敬心和歡喜心布施，而不可傲慢或輕視受施的人。

㈣布施時，不可以貪求名利或果報。

施捨的功德很大。布施經中曾經記載了卅七種布施的好處。業報差別經也談到施捨十二種東西的好處。例如：施捨飲食可以得到下面十種利益：一、壽命增長。二、臉色紅潤可愛。三、有力氣。四、口才變好。五、心無畏懼。六、不生懈怠，衆人敬仰。七、廣得人緣，大家快樂。八、產生大福報。九、死後升天。十、很快斷除煩惱，成就無上智慧。

布施的利益多得很，譬如：

1以淨信心和恭敬心布施，將不會被人嫉妒，常被人尊敬。

2按時布施的人，身心清淨，四時平安。

3常布施的人，身心舒適愉快，沒有散亂。

4親手布施的人，來世手指纖長美好。

5你現在爲別人施捨，將來別人也會爲你施捨。

6布施時不執著名相，將來就會得到沒有煩惱的大福報。

7以美好的東西施捨，將來你的身體就長得端莊，人見人愛。

8布施味道絕佳的東西，將來常品嚐到好的食物。

9如法布施而且布施尊重受施的人，將來安穩快樂，人見人愛。

10以廣大心布施，將來可以得到無量的福報。

11布施美好的食物，將來不但永不會挨餓，而且倉庫盈裕。

12布施漿水，將來所住的地方，永不飢渴。

13布施衣服，將來面目端莊，皮膚細嫩，不著塵垢。

14布施房舍，將來由宅寬廣，樓閣莊嚴。

15布施臥具，將來得生貴族，所用物品潔淨美好。

16布施花果，將來歡喜精進，定慧具足。

17布施花環，遠離貪愛、憎恨和愚痴的煩惱。

18布施象馬車乘，將來得神足通，通行無阻。

19布施醫藥，將來安穩快樂，沒有病痛。

20布施經法，將得智慧和宿命神通。

21以香布施，將來沒有煩惱和臭穢。

22布施傘蓋，將來有大威勢，能保護衆生。

23布施鐘鈴，將來言談悅耳，有大名聞。

24布施音樂，將來聲音清晰美妙。

25布施燃燈，將來天眼清淨，智慧明了。

26布施贈綵疋棉，相貌莊嚴，豪富自在。

27以香水灑佛塔，以香水浴佛身，以香油塗飾佛像，將來身相莊嚴。

28以香水施給聖賢洗浴，將來生在富貴人家，安樂少病。

29以慈心布施，面貌和悅，沒有憎恨。

30以悲心布施，能遠離殺害逼迫。

31以喜心布施，能遠離憂愁苦惱，無所畏懼。

32以捨心布施，心無掛礙。

33布施鞋襪，將來足下安平，足趺柔軟，行步輕健。

34布施器血，將來得天妙器，離諸愛渴。

35以清淨心布施，得無上智慧。（參見布施經和業報差別經）

隨喜功德，善與人同

看見別人行善，我們一定要生歡喜心和恭敬心，千萬不可以生嫉妒心—生歡喜心就是造福，生嫉妒心就是造業。

看見他人行善，我們一定要隨力隨分盡心去幫助，而且儘可能誠懇地稱讚別人良好的行爲和長處。

尤其沒有錢的窮人更應該下功夫好好學習這個辦法。因爲窮人沒有很多錢可以布施，所以他看見別人施捨時更應隨時起歡喜心「所謂「有錢的出錢，沒錢的出力」。縱使沒有力可出，只要出歡喜心也仍然可以產生很多福德。

我們應常觀想（想像）自己在施捨財物，幫助別人。因爲如果觀想得逼眞，我們所感受到的快樂和實際去幫助別人並沒有什麼兩樣，所以想像或夢中行善的人有福了。

行善不想得到功德，功德不但自然就會有，而且越大。當我們做了任何一件善事，我們都應該發願把功德讓給別人，迴向給一切衆生；把有爲的福德迴向無上的智慧，同時盼望大家早日體悟清淨的心性，行善而不執著我相和善相。

結論

陰德要積得深廣，才能受用，才有力量轉變命運。不積陰德，我們就會隨着過去世所造的業力流轉，這就是被命運限制住了。

廣積陰德最好，因爲遺留書本給兒孫，兒孫未必能讀。留財富給子孫，常反而害了他們，使他們好吃懶做。

我們必須深深體會到：我們人生總難免一死。一旦大限到來，一切東西都無法保留住。縱使自己的身體，仍然會捨棄，何況那些身外之物呢？一個人死了以後什麼東西都不帶走，而只有帶走自己今生所做的善惡業，隨着這善惡業去投胎受生（參見孛經抄）。所以古人說：

一日無常到，
方知夢裏人，
萬般將不去，
唯有業隨身。」

不要以爲財富是你所擁有的。財物是「五家」所共有的。那五家呢？盜賊、水災（天災）、火災（人禍）、官府、敗家子。告訴你，如果你沒有廣積陰德，當心這五家隨時都可發生在你身上。你何不趁早利用這會朽壞的財物來做永恆的功德呢？財物太多別人看了會眼紅嫉妒，宵小之徒知道了可能會做出對你不利的事情。可是陰德和智慧沒人搶得走，最保險。而且陰德和智慧對於你的子孫和來世帮助太大了。不然，易經上怎麼斬釘截鐵地說：「積善之家必有餘慶。」

爲什麼一般人大都「富不過三代」，而范仲淹的家族竟能興盛了八百年而不衰呢？因爲一般人大都不懂得行善，而且無時無刻不在造惡念惡業，所以容易出敗家子。一出了敗家子，你再多的財富也完了。可是范仲淹不同，他積得陰德太多了。他當宰相，可是他死後，他家人卻居然沒有錢買棺材。因爲他平時把所有的錢財都拿去救助貧困了。假如你也好像范仲淹先生這麼做，你的子孫也一定會發達的！

行善貴在及時努力。我們大家現在就開始積陰德吧！否則恐怕會太遲了。因爲生命無常，我們並不知道死神何時會來臨，所以應該趁早修善積福。

「心田種德急修持，
生死無常不可期。
窗外日光彈指過，
爲人能有幾多時？」——宋士元

「一年又一年，漸漸改容顏。始作兒童戲，看看白髮全。
莫造來生孽，回頭種福田。休待無常到，修行早向前。」——缺名

今天我和諸君所談的改造命運原理比起佛經解脫生老病死的智慧，可是小巫見大巫。盼望諸君讀了這一本書以後，不要就此自滿，發心去精研敎典、深入經藏，你將來的成就才是不可限量的。謹在此恭祝大家法喜充滿，福慧雙修！

回向

願以此功德
莊嚴佛淨土
上報四重恩
下濟三途苦
若有見聞者
悉發菩提心
盡此一報身
同生極樂國

贈送品・歡迎翻印・功德無量

承印者：藝新印務局
NGAI SUN PRINTING PRESS
地　址：馬來西亞霹靂怡保兵如港惹蘭京七號
No. 7, Jalan King, Off Pasir Pinji,
31650 Ipoh, Perak, Malaysia.
Tel: 605-2548890 Fax: 605-2544377



敬請常念

南無觀世音菩薩　消災降福

南無阿彌陀佛　求生淨土

誠敬各方仁者大德齊結善緣

（發心者合家・恕不稱呼・如有錯漏・敬請見諒）

（迴向歷世冤親債主與法界眾生）




江國昌	林潤桂	戴偉倫	曾智輝
陳曉翠	張美娟	陳素芬	李仰之
陳偉健	江婉琳	蔡廷媛	江娜娜
蔡廷蔚	江萬發	王金炮	江國華
王小玲	吳珣伊	江國偉	江秀云
葉佩芳	江國輝	吳頡旌	林芯伊

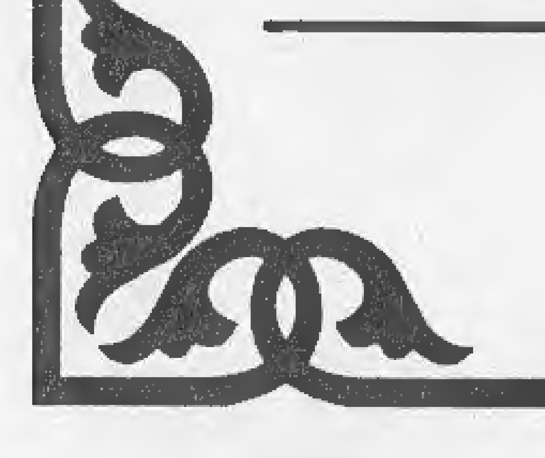
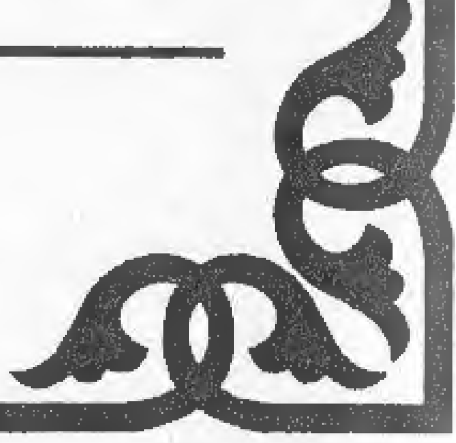
Aphichaya	江澤富合家	林燕添合家
吳新標合家	張德偉合家	龍奕恩合家
許天成合家	盛勤定合家	

大迴向

暨無始以來父母師長，恩怨六親，世界陣亡士卒。
罹難人民，無祀孤魂等衆，同獲超度，祝願以此印經功德，
仗阿彌陀佛願王法力，威德力，大慈悲願力，普度一切有情，
拔苦予樂，同登西方極樂世界。共入彌陀性海淨土。

歡迎翻印 ● 廣為流傳 ● 功德無量

公元二〇〇七年十月份


老人言
珍惜有錢時
留心忙里錯
慎防順口言
忍耐怒中氣